

HUBUNGAN USIA *MENARCHE*, AKTIVITAS FISIK DAN  
PENGETAHUAN GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 6 PADANG



Skripsi

Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran  
Universitas Andalas untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh

HAYATUL AZIZAH  
No. BP. 1610331020

Pembimbing :

1. Dr.dr Yuniar Lestari, M.Kes
2. Feni Andriani, Rd, M.Keb

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS PADANG  
2020

Undergraduate, November 2020.

HAYATUL AZIZAH. NIM. 1610331020

**THE RELATIONSHIP BETWEEN AGE OF MENARCHE, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE STUDENTS AT SMK NEGERI 6 PADANG**

xx+157 pages, 14 tables, 2 pictures, 11 appendices

**ABSTRACT**

**Background and Objective**

Irregular menstrual cycle is one of the complaints that often occurs in adolescents. Age of menarche, physical activity, and nutritional knowledge are factors that influence the menstrual cycle. SMKN 6 Padang is a vocational school that has the highest number of female students and a department with dense physical activity in the city of Padang. The purpose of this study was to determine the relationship between age of menarche, physical activity and nutritional knowledge with the menstrual cycle of female students of SMKN 6 Padang.

**Method**

This quantitative research with cross sectional design was conducted at SMKN 6 Padang in August 2020. The population is all female students of class XI and XII of SMKN 6 Padang in the academic year 2019/2020. The total sample was 91 people who were randomly selected by simple random sampling. The data used were primary data (menarche age questionnaire, physical activity with the IPAQ-SF questionnaire, and nutritional knowledge) and secondary data (data for students of SMKN 6 Padang in 2019/2020). Data analysis used chi-square ( $p < 0.05$ ).

**Result**

The results of univariate analysis obtained data on respondents with abnormal menstrual cycles (64.8%), respondents with normal menarche (57.1%), respondents with heavy physical activity (51.6%), and respondents with knowledge of good nutrition (48, 3%). The results showed that the percentage of abnormal menstrual cycles was higher in respondents who had abnormal menarche (79.5%). Chi-square test obtained  $p$ -value = 0.021 ( $p < 0.05$ ). The percentage of abnormal menstrual cycles was higher for students with abnormal physical activity, that is heavy activity (72.7%) and light activity (72.3%). Chi-square test obtained  $p$ -value = 0.026 ( $p < 0.05$ ). Irregular menstrual cycle was higher in students with adequate nutritional knowledge (67.7%) and good nutritional knowledge (63.6%). Chi-square test obtained  $p$ -value = 0.914 ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion and Suggestion**

There is a relationship between the age of menarche and physical activity with the menstrual cycle in SMKN 6 Padang students. There is no relationship between nutritional knowledge and the menstrual cycle of female students at SMKN 6 Padang. Hope that SMA Negeri 6 Padang female students who experience irregular menstrual cycles reduce heavy physical activity and use their spare time to rest and maintain a healthy diet.

**References** : 108 (1982 - 2019)

**Keywords** : Menarche Age, Physical Activity, Nutritional Knowledge, Menstrual Cycle.

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, November 2020.**

**HAYATUL AZIZAH. NIM. 1610331020**

**HUBUNGAN USIA MENARCHE, AKTIVITAS FISIK DAN PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 6 PADANG**

xx+157 halaman, 14 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang dan Tujuan Penelitian**

Siklus menstruasi tidak teratur adalah salah satu keluhan yang sering terjadi pada remaja. Usia *menarche*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi merupakan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. SMKN 6 Padang adalah sekolah kejuruan yang memiliki jumlah siswi terbanyak dan jurusan dengan aktivitas fisik padat di kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan usia *menarche*, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi siswi SMKN 6 Padang.

**Metode**

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, dilakukan di SMKN 6 Padang pada bulan Agustus 2020. Populasinya seluruh siswi kelas XI dan XII SMKN 6 Padang tahun ajaran 2019/2020. Total sampel 91 orang yang dipilih acak dengan *simple random sampling*. Data yang digunakan, data primer (angket usia *menarche*, aktivitas fisik dengan kuesioner IPAQ-SF, dan pengetahuan gizi) dan data sekunder (data siswi SMKN 6 Padang tahun 2019/2020). Analisis data menggunakan *chi-square* ( $p < 0,05$ ).

**Hasil**

Hasil analisis univariat diperoleh data responden dengan siklus menstruasi tidak normal (64,8%), responden dengan *menarche* normal (57,1%), responden dengan aktivitas fisik berat (51,6%), dan responden dengan pengetahuan gizi baik (48,3%). Hasil penelitian menunjukkan persentase siklus menstruasi tidak normal lebih tinggi pada responden yang *menarche* tidak normal (79,5%). Uji *chi-square* didapatkan  $p\text{-value} = 0,021$  ( $p < 0,05$ ). Persentase siklus menstruasi tidak normal lebih tinggi pada siswi dengan aktivitas fisik tidak normal yaitu aktivitas berat (72,7%) dan aktivitas ringan (72,3%). Uji *chi-square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,026$  ( $p < 0,05$ ). Siklus menstruasi tidak teratur lebih tinggi pada siswi dengan pengetahuan gizi cukup (67,7%) dan pengetahuan gizi baik (63,6%). Uji *chi-square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,914$  ( $p > 0,05$ ).

**Kesimpulan dan Saran**

Terdapat hubungan antara usia *menarche* dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi SMKN 6 Padang. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMKN 6 Padang. Diharapkan kepada siswi SMA Negeri 6 Padang yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur untuk mengurangi aktivitas fisik berat.

**Referensi :** 108 (1982 - 2019)

**Kata Kunci :** Usia Menarche, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Siklus Menstruasi